

Rejoignez la communauté ICOPE pour garder la forme et continuer comme ça le plus longtemps possible !

Un test simple, rapide et gratuit pour faire le point sur ma santé :



Cognition



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie



Soutien social



Soutien aux aidants



Mobilité



Continence urinaire

Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de **permettre, au plus grand nombre, de vieillir en bonne santé.**

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE. À partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 9 domaines: cognition, nutrition, audition, vision, psychologie, soutien social, soutien aux aidants, mobilité, continence urinaire.

Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et **un suivi personnalisé vous est proposé.**

Cet accompagnement individualisé permet à chacun de maintenir ses capacités le plus longtemps possible et conserver sa qualité de vie !

Plus de renseignements sur : icope.fr ou par mail à contact@icopemonitor.com

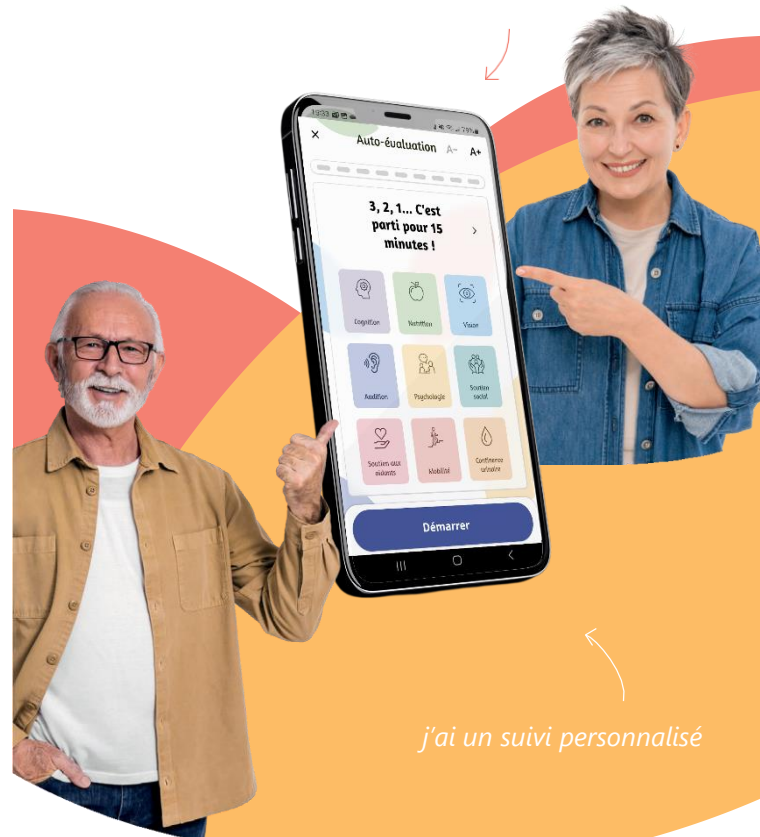
Ma santé avec ICOPE



J'ai 60 ans et 

Je préserve ma santé avec le **programme ICOPE**

Je fais le point sur mes capacités



j'ai un suivi personnalisé

Comment ça marche ?

1 Je fais un test simple en 10 minutes

- seul
- ou avec un proche
- ou avec un professionnel de santé

SUR ORDINATEUR

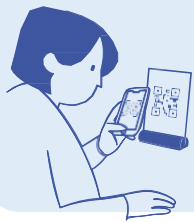
je tape dans ma barre de recherche

<https://www.icopemonitor.fr/sante/nordyonne>



SUR MOBILE / TABLETTE

Je télécharge l'application ICOPE Monitor



2 J'en parle à mon médecin traitant

Il **évalue ma situation** et peut me proposer des tests plus approfondis.

3 Je reçois des conseils personnalisés

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :

- entretenir mon audition,
- stimuler ma mémoire,
- équilibrer mon alimentation,
- améliorer ma vision,
- maintenir une activité sociale et mon moral,
- préserver ma mobilité.

4 Je fais mon suivi

Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité.

N'attendez plus, faites le test ICOPE !



Je suis accompagné(e)

À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.